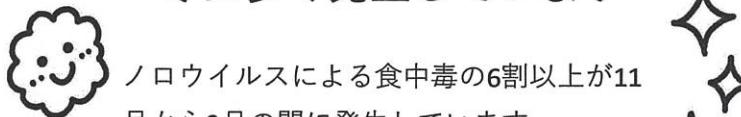


給食だより

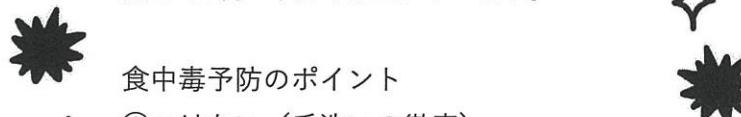
秋の深まりと共に、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。料理においても彩りは重要な役割を發揮します。美しく盛り付けられた料理、彩り豊かな料理は、目にも美味しく食欲が増してきます。食材の彩りを考えたり、器を選んだり、ちょっとしたひと工夫を加えて、目にも美味しい秋を味わいましょう。



ノロウイルス食中毒は
冬に多く発生しています

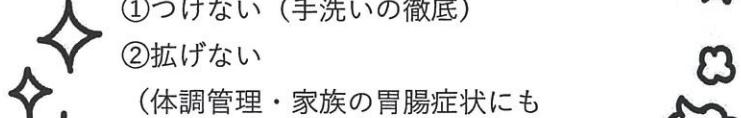


ノロウイルスによる食中毒の6割以上が11月から2月の間に発生しています。



食中毒予防のポイント

- ①つけない（手洗いの徹底）
- ②拡げない
(体調管理・家族の胃腸症状にも注意)
- ③加熱する
(ノロウイルスは加熱により死滅します)



12月

くまの子俱楽部

2020年12月

今月の食育

幼児食育 1日、2日、3日

クリスマスリース作り・・・先月、芋ほりをしたさつまいものつるを使ったクリスマスリースを作ります。

乳児食育 15日

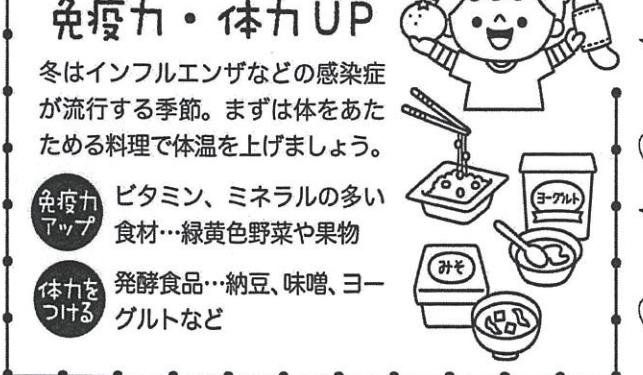
サンドイッチパーティー・・・おやつの時間に、自分で食パンにジャムを塗り、ジャムサンドを作ります。



食事で免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



冬至をむかえます

今年は12月21日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン（ビタミンA）などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。

